DROGA DO ZDROWIA

NUMER 1 STYCZEŃ 1938 ROK



DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

»Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,

S T Y C Z E Ń

NUMER 1 ROK VIII

Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz«.
Jan Kochanowski

Od Redakcji

ODDAJEMY do rąk Szanownych Czytelników Nr 1 „Drogi do Zdrowia", pierwszy numer ósmego rocznika. Siedem lat rozpowszechniamy wśród ubezpieczonych i ich rodzin zasady zdrowego i radosnego życia. Siedem lat podkreślamy doniosłość zdrowia w życiu codziennym, wskazujemy drogi, wiodące do pełnego i twórczego życia.

Dziś, kiedy już znamy tysiące naszych Czytelników, kiedy z licznych korespondencyj utrwaliliśmy w sobie przekonanie o konieczności naszego istnienia — śmiało patrzymy w przyszłość. Zagadnienia profilaktyczne na terenie Ubezpieczalni Społecznych w początkach naszej działalności były zaledwie w powijakach. Obserwowaliśmy okres ząbkowania i raczkowania prądów zapobiegawczych i ze zdumieniem każdy musi dziś przyznać, że obecnie rozwija się bardzo żywy ruch zapobiegawczy na terenie Ubezpieczalni Społecznych. Kolonie, półkolonie, obozy wypoczynkowe, poradnictwo wszelkiego rodzaju, począwszy od poradni dla ciężarnych i dziecka, kończąc na poradniach dla chorych na gruźlicę i choroby weneryczne — wszystko jest w okresie prawdziwego rozkwitu. Ubezpieczeni zaczęli interesować się zdrowiem, nie chcą chorować, ocenili i zrozumieli doniosłość i wartość zdrowia. Stan ten jest niewątpliwie wynikiem szerokiej akcji uświadamiającej, licznych odczytów, ulotek i propagandy zdrowia, jaką rozwijają poszczególne Ubezpieczalnie Społeczne. W szeregach tej armii, walczącej o zdrowie ubezpieczonego i jego rodziny, znajduje się też i nasze czasopismo.

Pragniemy, aby w ósmym roku naszego istnienia, serdeczna więź, łącząca nas z naszymi Czytelnikami, stała się jeszcze bardziej bliską, słowem chcielibyśmy, aby „Droga do Zdrowia" stała się codzienną potrzebą naszych Czytelników.

Spełniając życzenie gromady naszych Czytelników, obiecujemy w r. 1938 ugruntować zręby Towarzystwa Przyjaciół Zdrowia, które stanie się wielką rodziną ubezpieczonych, zrzeszeniem nowych Polaków, walczących o zdrową, mocną i radosną Polskę.

U ŹRÓDŁA GRZECHÓW LECZNICTWA UBEZPIECZENIOWEGO

JESZCZE nie wszyscy ubezpieczeni zdają sobie z tego dokładnie sprawę, że ubezpieczenia społeczne są dorobkiem klas pracujących i że zostały one wprowadzone na skutek długotrwałych zmagań świata pracy.

Podstawą zaś istnienia i możliwości rozwoju tych ubezpieczeń były i będą zawsze składki ubezpieczeniowe, opłacane w odpowiednim stosunku procentowym, przez pracobiorców (ubezpieczonych) i pracodawców. Klasy pracujące muszą więc sobie jasno uświadomić, że są one jedynymi, faktycznymi współwłaścicielami instytucji ubezpieczeń społecznych i jako prawni jej udziałowcy muszą wykazywać odpowiednie zainteresowanie działalnością tych instytucyj.

Jednym z bardzo ważnych przejawów takiej działalności ubezpieczeń społecznych, o którą najliczniej i najczęściej ocierają się ubezpieczeni — jest lecznictwo ubezpieczeniowe, wykonywane przez Ubezpieczalnie Społeczne.

Lecznictwo to bowiem jest wyrazem zrozumienia i zrealizowania postulatów warstw pracujących najemnie, postulatów, które streszczają się w tym, że każdy pracownik, pozostający w stosunku pracy najemnej i pochłonięty tą swoją pracą w walce o byt i w trosce o zaspokojenie potrzeb życiowych swoich i swojej rodziny — musi mieć tę pewność, że w razie jego choroby, kalectwa, inwalidztwa czy śmierci — rodzina jego nie zginie z głodu i otrzyma jakiś zasiłek czy zaopatrzenie, a on sam w czasie choroby czy nieszczęśliwego wypadku losowego nie będzie tylko ciężarem dla tej rodziny, lecz przeciwnie, da jej tytuł prawny do tego zaopatrzenia i sam otrzyma przy tym należytą opiekę lekarską.

Pracownik taki, aby móc pracować wydajnie, musi też mieć to przekonanie i pewność, że w czasie choroby jego rodziny — otrzyma ona fachową pomoc lekarską, aby podczas jego pracy, często może bardzo odpowiedzialnej nie trapiły go i nie absorbowały koszmarne myśli i troski o szukanie dla tej rodziny opieki lekarskiej i środków pieniężnych na jej opłacenie.

Atoli sama świadomość, że ma się zagwarantowaną opiekę lekarską dla siebie i swojej rodziny —

nie jest czynnikiem całkowicie wystarczającym.

Trzeba posiadać jeszcze wiarę i zaufanie do tego lecznictwa ubezpieczeniowego, co niestety nie ma dotąd u nas miejsca i należytego zrozumienia.

Zagadnienie to winno wzbudzić zarówno u ubezpieczonych jak i władz ubezpieczeń społecznych większe zainteresowanie.

Ubezpieczalnie przecież zatrudniają lekarzy o pełnych kwalifikacjach zawodowych i lekarze ci są odpowiedzialni za fachową obsługę chorych przed Ubezpieczalnią pod względem służbowym a wobec ubezpieczonego moralnie a nawet materialnie.

Dlaczego więc nie darzymy tych lekarzy zaufaniem i odnosimy się niechętnie do lecznictwa ubezpieczeniowego?

Otóż przyczyna tkwi w tym, że większość ubezpieczonych nie rozumiejąc należycie i nie doceniając roli, wartości i znaczenia ubezpieczeń społecznych jako czynnika przezorności społecznej przed ryzykiem choroby, wypadku czy inwalidztwa — daje chętnie posłuch tym głosom, których zadaniem i celem jest dyskredytowanie tych ubezpieczeń w opinii społeczeństwa. Następstwa tego nieporozumienia idei ubezpieczeń społecznych są fatalne.

Ubezpieczeni mszczą się po prostu na lekarzu ubezpieczeniowym za płacone składki ubezpieczeniowe i na nim jak i na lecznictwie ubezpieczeniowym chcą te składki powetować. Przychodzi zaś to tym łatwiej, że lekarz ubezpieczeniowy jest tym ogniwem w organizacji ubezpieczeń społecznych, które pozostaje w najbliższym kontakcie z ubezpieczonym i jest dla niego najbardziej dostępne.

Urobieni w swojej niechęci i negatywnie ustosunkowani do lecznictwa ubezpieczeniowego — zapominają o tym ubezpieczeni, że lekarz domowy Ubezpieczalni został desygnowany na ich opiekuna zdrowia, do którego mają oni dostęp każdej chwili, bez żadnych ograniczeń.

Czy w takich warunkach pracy można zazdrościć lekarzowi ubezpieczeniowemu i jeszcze mu tę pracę utrudniać? A jednak przyznać się trzeba, że lekarzowi ubezpieczeniowemu nie szczędzą ubezpieczeni przykrości, z którą spotyka się znacznie częściej jak z objawami wdzięczności z ich strony.

Jakże często bowiem lekceważymy sobie pewne stany niedyspozycji u dzieci naszych czy też u nas samych zamiast skorzystać z fachowej opieki lekarza domowego, której przecież udziela nam bezpłatnie, stosujemy domowe środki lecznicze — nie zdając sobie z tego sprawy, że te nieznaczne i niepozorne jeszcze niedyspozycje są zwiastunami czy to jakiejś szkarlatyny, odry, dyfterii czy też zapalenia płuc lub pierwszymi objawami zapalenia wyrostka robaczkowego, które gdyby były wcześniej traktowane przez lekarza, przybierałyby inny obrót i pozwoliłyby na uratowanie od śmierci wielu drogich nam osób. Tracimy bezużytecznie czas i wzywamy lekarza ubezpieczeniowego zbyt późno, gdy stan chorego jest ciężki a w razie niemożności uratowania mu życia przez lekarza, winę za to składamy na lecznictwo ubezpieczeniowe. Kiedy indziej znowu przy byle błahostce wzywamy lekarza ubezpieczeniowego i ponaglamy go o jak najrychlejsze przybycie i to najczęściej w porze nocnej, po to tylko, aby nam lekarz przepisał jakiś środek nasenny lub tp., bo przecież płacimy składki ubezpieczeniowe i mamy prawo tego lekarza wzywać i nadużywać.

Oczywista, że nie zawsze chory może się zorientować, czy ma wezwać lekarza Ubezpieczalni do domu, czy też udać się do niego osobiście, bez szkody dla swojego zdrowia. Żadnych prawnych norm, które by takie zagadnienie regulowały nie ma i nie będzie. Rozstrzyga tu sam chory wzgl. jego otoczenie. Toteż zdarza się, że jeden chory wzywa lekarza do domu przy jakimś drobnym czyraku a inny ciężko chory na serce, nawet z objawami niedomogi zgłasza się sam w gabinecie lekarza, wprowadzając go w rozpacz i zdumienie.

Za najcięższy grzech ubezpieczonego wobec lecznictwa ubezpieczeniowego, uważam zgłaszanie się do lekarza Ubezpieczalni, jedynie celem otrzymania jakichś leków, o działaniu których wyczytał w gazecie lub dowiedział się od kumoszek lub przyjaciół.

Taki pacjent sam sobie stawia rozpoznanie, sam ordynuje sobie lekarstwo a do lekarza ubezpieczeniowego zgłasza się tylko o napisanie recepty, aby lek taki móc uzyskać na rachunek Ubezpieczalni.

Jeżeli zaś lekarz każe takiemu choremu poddać się badaniu lekarskiemu, to spotyka się z niebywałym oporem i awanturą.

Wartość opieki leczniczej, jakiej udzielają nam ubezpieczenia społeczne doceniamy dopiero wówczas, gdy ją stracimy i nie mamy do niej uprawnień.

Przekonali się o tym na własnej skórze pracownicy i robotnicy rolni, których leczenie odbywa się obecnie na rachunek pracodawców rolnych.

Otóż ci sami pracodawcy rolni, którzy w okresie, gdy pracownicy rolni mieli uprawnienia do leczenia się w b. Kasach Chorych — okazywali się tak gorliwymi ich opiekunami — dziś, gdy z własnej szkatuły trzeba ich leczyć — nie okazują wcale takiego zainteresowania jak to czynili dawniej.

Stąd też nauka dla ubezpieczonych, że nie powinni iść ślepo i bezkrytycznie na lep haseł tych czynników, które za wszelką cenę dążą do likwidacji ubezpieczeń społecznych.

Ubezpieczeni muszą sami zrozumieć, że jeśli nie chcą być zepchnięci do tej roli, jaką dziś dzieli świat robotniczy zatrudniony w gospodarstwach rolnych — muszą bronić tych ubezpieczeń, jako żmudnie zdobytych owoców walki klasy pracującej.

Obrona ta, jeśli się ograniczy chociażby do poszanowania instytucji ubezpieczeń społecznych i zaufania do wykonywanego z jej ramienia lecznictwa ubezpieczeniowego, będzie już wielkim sukcesem dla idei ubezpieczeń społecznych — pod warunkiem, że obrona ta będzie przeprowadzana przez świat pracy z pełną wiarą, iż służy ona dobrej sprawie.

Dr Eugeniusz Piotrowski.



Dziecko i atmosfera psychiczna domu



GDY powietrze pokoju, w którym śpimy lub pracujemy, nie ma składników koniecznych dla organizmu, wtedy organizm nasz ulega zatruciu; gdy ma ich mało, wpadamy w stan znużenia, braku ochoty do pracy, zmęczenia, śmiech ulatuje z naszej twarzy, przygnębienie czyni ją tępą. Gdy z otoczenia rośliny usuniemy bezwodnik węglowy i inne ważne dla jej życia składniki, roślina zginie; jeżeli będzie ich mało, roślina żyć wprawdzie będzie, ale stanie się słaba, wątła.

Podobnie jak z atmosferą powietrzną, przedstawia się sprawa z atmosferą psychiczną. Nie chodzi tu o przesycenie powietrza jakąś spirytystyczną duchowością. Spojrzenia naszych bliźnich, z którymi bliżej obcujemy, sposób ich zachowania się, sposób, w jaki oni rozmawiają przy nas i w jaki zwracają się do nas, sposób, w jaki interesują się nami i nas sobą zainteresowują, jak dbają o otoczenie fizyczne (wnętrze domu, porządek, ład estetyczny) z myślą o nas i o sobie, wszystko to razem stanowi atmosferę psychiczną, w jakiej żyjemy. Zjawiska psychiczne są nieoddzielne od zjawisk biologicznych. Nasze „ciało" jest w równej mierze przesycone naszą „duszą", jak ta ostatnia ciałem. „Jak uduchowione spojrzenie ma ten człowiek", „bardzo źle patrzy mu z oczu", „ile dobroci jest w tej twarzy" — mówimy często o ludziach spotykanych na drodze naszego życia. Nie są to tylko przenośnie. W twarzy człowieka jest tyle fizycznego ile psychicznego. Nasze zachowanie się, nasze postępowanie jest przesycone naszą „duszą".

Lecz ludzie nie dostrzegają jakoś i nie doceniają tej starej prawdy. Nie czują jej wielkiego ciężaru gatunkowego. Gdy otoczenie nasze, ludzi starszych, wykazuje pewne wady, to ostatecznie możemy, choć nie powinniśmy tego robić, machnąć na to ręką. Myśmy się już stali. My już mamy swój profil. Nie wolno nam natomiast robić tego tam, gdzie chodzi o człowieka stającego się, o człowieka, który zaczyna się tworzyć, o dziecko.

Dziecko to materiał. Materiał ogromnie elastyczny i ogromnie wrażliwy. To, co na nas działając spływa jak deszcz po rynnie, w materiale dziecięcym rzeźbi wyraźne rysy. Dlatego tak dużo wagi trzeba przykładać do otoczenia w jakim dziecko żyje, a szczególnie do jego otoczenia psychicznego, do atmosfery psychicznej domu w której upływają pierwsze wiosny jego życia. Doświadczenie życia mówi, że niedomagania fizycznego otoczenia wywierają wprawdzie wpływ na kształtowanie się życia dziecka, ale nie jest on zbyt duży, jeżeli, oczywiście, odchylenia nie przekraczają pewnych granic. Drobne natomiast braki i wady tego, co nazwaliśmy atmosferą psychiczną domu, wywierają wpływ olbrzymi.

Jak często skarżą się rodzice na swoje dzieci: a, to jest nerwus, narwaniec, roztrzepaniec, pieszczoch itp. Nie zdają sobie w najmniejszej mierze sprawy z tego, że dzieci ich to oni sami w pomniejszeniu, względnie, że to oni są właśnie sprawcami „nerwusowości", „narwania", „roztrzepania" swych dzieci.

Przejdźmy na chwilę do faktów.

Dziecko bawi się klockami. Matka chodzi po pokoju „napięta", oczekując przyjścia dziecka. Kłótnia „wisi" w powietrzu. Dziecku coś nie idzie układanie klocków. Prosi matkę o pomoc, przyzywając ją słodkim szczebiotem: „mama, maaa". A matka zamiast przyjść, wyrozumieć prośbę dziecka i pomóc mu z uśmiechem na twarzy, odburknie: „nie irytuj mnie", albo: „daj mi spokój", albo: „siedź cicho". Dziecko płacze, albo chowa się w kąt przestraszone. Wchodzi ojciec. Wojna domowa. Szczęk broni w postaci krzyków, hałasów, czasem przedmiotów. A dziecko patrzy i słucha przerażone. Wystarczy kilka takich scen, a dziecko ulega zatruciu psychicznemu.

Inny przykład. Rodzice zajęci swoimi sprawami — jak się to zwykle nazywa „swoimi kłopotami" — poświęcają dziecku, czy dzieciom mniej niż mało czasu. Zapominają, że dzieci są dziećmi. Tracą poczucie tego, że dziecko to mały człowiek, mający swój wielki i bogaty dziecięcy świat, swój własny odrębny świat. Nie rozumieją tego, że ich wielkim i pięknym obowiązkiem jest wnikać w ten świat i o ile możności współżyć w nim z dzieckiem. I kiedy dziecko zwraca się do matki lub ojca z dobrotliwą minką i pyta: „co to jest", „po co to", zamiast słyszeć odpowiedź przesyconą miłością i radością, słyszy: „daj mi spokój", „tyś za głupi na to", „nie denerwuj", „ przestań nudzić". Dziecko wycofuje się z placu pięknego współżycia, ponosi porażkę w pierwszym starcie społecznym i w rezultacie stanie się dzieckiem nerwowym.

Pragnąłbym aby rodzice, którzy słowa te czytać będą, zrozumieli, że obojętność wobec świata dziecięcego, nerwowe, krzykliwe, kłótliwe zachowanie się — to trucizny psychiczne, których coraz więcej gromadzi się w otoczeniu dziecka, to gazy trujące, wypierające najistotniejszy składnik tej atmosfery, tlen atmosfery psychicznej: radość — uśmiech. Otwórzcie okna, przewietrzcie pokój, wpuśćcie do niego więcej słońca, zieleni i powietrza. Im wcześniej to zrobicie, tym lepiej dla waszych dzieci i dla was, ich rodziców.

Szewczuk Włodzimierz.

TAKA JESTEM NERWOWA...

PRAGNĘ opowiedzieć tutaj pospolite dzieje jednego życia. Była sobie raz mała, miła dziewczynka. Miała złocistą główkę, niebieskie oczka i śmiała się od chwili, gdy na świat przyszła. Rzekłbyś — po to tylko Bóg ją stworzył, by wyrosła na czarującą roześmianą istotkę, która nie przejmuje się trudami życia, wszystko bierze od strony dobrej, wszystko kocha i do wszystkiego się uśmiecha. Istny promyczek słońca, lub jeżeli kto woli zaczarowana księżniczka z baśni. Taką była — bajka bowiem nie zawsze jest nieprawdą.

Bajka w której żyła nasza mała, zaczarowana księżniczka, skończyła się szybko, ponieważ świat w którym się znalazła, różnił się bardzo, bardzo od kraju baśni.

Świat — to najpierw mieszkanie: za małe, za ciasne, za ciemne. Światem był ojciec, powracający do domu z pracy, której nie lubił, z wystygłym sercem i otępionym mózgiem, światem była matka, zapracowana, spiesząca od kuchni do maszyny do szycia, stanowiącej jej zarobek, zaścigana pracą, wyczerpana i niecierpliwa.

W tym otoczeniu wzrastała księżniczka.

Chciała śmiać się — musiała milczeć, chciała czarować urokiem, musiała usuwać się w cień, bo właśnie wybuchnęła sprzeczka między rodzicami, spłoszona i zatrwożona kryła się w kąciku. Pragnęła jakiejś zabawki, drobiazgu, który czarował jej wyobraźnię, ale ojciec właśnie nie miał pieniędzy i wybuchał gniewem z powodu marnotrawstwa.

Dziecko uświadomiło sobie wkrótce, że życie jest ciężkie, że świat, który je otacza jest zły i nieprzychylny. Poczęło szukać rady jakiejś i oparcia. Nie znalazło go i poczuło się bardzo samotne.

Ojciec od dawna zapomniał czym był sam w dzieciństwie — pozostała mu tylko jako wspomnienie tych odległych dni, garść powierzchownych nakazów: nie wolno trzaskać drzwiami, hałasować, trzeba przy stole zachowywać się przyzwoicie, w szkole dobrze się uczyć.

A matka? — Zmęczona i przepracowana, gniewała się na dziecko, że jej przeszkadza, że plącze się pod nogami, że zanudza pytaniami. Potem w przystępie czułości, uświadomiła sobie swą niesprawiedliwość i ze łzami w oczach tuliła w ramionach biedną małą księżniczkę. Ale nazajutrz było to samo.

Rozwiewał się powoli kraj baśni, a życie poczynało ukazywać swe realne oblicze, wrogie i nieprzyjazne, któremu jednak trzeba było poddać się bez szemrania i zrezygnować z pragnień i tęsknot, na które w dniu codziennym nie było miejsca. Żal jednak tajemny, zawiść w stosunku do lepiej uposażonych, zagnieżdżał się coraz bardziej w dobrotliwym ongiś i kochającym serduszku księżniczki.

Z dziecka wyrosła młoda dziewczyna, przyszła miłość, nawet wielka miłość. I nagle odrodziła się dusza, rozchyliła jak kwiat ku słońcu, dobyła ze swej głębi piękno i bogactwo, które tam stłumione i nikomu nie potrzebne, dotąd spoczywały. Jak pod dotknięciem czarodziejskiej wróżki, ożyła złotowłosa księżniczka z bajki. Ale przyszedł zawód uczuciowy, bolesne rozczarowanie. Życie znowu zwarzyło cudowny kwiat miłości, pozostała szarość dnia powszedniego, rzeczywistość, na walkę zaś z nią sił księżniczce nie stało.

Była już teraz osobą dorosłą, znającą życie, pragnącą z niego korzystać. Ale jak? Wszędzie granice, zapory, przeszkody. „Raz się tylko żyje — trzeba użyć życia!" Tęsknoty wzrastały, a braki i niemożność ich urzeczywistnienia wywoływały łzy, zwątpienie i gniew.



Księżniczka, która od dawna opuściła kraj baśni, w której nic już zaiste z księżniczki nie było, wyszła za mąż. Jest obecnie żoną, młodą osobą, która daremnie usiłuje sprostać zadaniom i podporządkować się ciężkim warunkom. Życie oszukało ją — na zawsze zamknęło przed nią drogę, wiodącą ku radości i beztrosce. D. n.

Dr K. Pawiański.





JAK UBIERAĆ MAŁE DZIECI?

ZACZNIJMY od noworodka. Zasadniczy jego strój, to koszulka z rękawkami, kaftanik z flaneli lub bawełnianego trykotu, pieluszka płócienna, ceratka i pieluszka ciepła z flaneli, która w miesiącach letnich nie jest niezbędna. W ten strój przybrane dziecko, zawija się w poduszkę-powijak, zrobiony z cienkiej pierzynki, przy czym częć powijaka, na której dziecko leży, powinna być zrobiona jak materacyk, z włosia lub kapoku. W domu dziecko nie powinno mieć nic na główce, wychodząc na spacer może kłaść czapeczkę i sweterek — z bawełny lub włóczki — zależnie od pory roku.

Wózek — te dzisiejsze wózki najrozmaitszych kształtów: aerodynamiczne i prostokątne, niskie i bardzo szerokie, to znów nieco wyższe, na „balonach" lub na zwykłych gumach, a wszystkie z głęboką budą i zagródką z celluloidu przypinaną do budki. Te zagródki, to okropny wynalazek. Zapinają je matki w trosce o zdrowie dziecka i to zawsze, czy trzeba czy nie trzeba, tak szczelnie żeby nawet najmniejszy powiew wiatru pod budkę się nie przedostał. Na spacerze — ustawiają wózek w miejscu gdzie słońce najsilniej operuje, rozgrzewa się cerata budki i celluloid i biedny malec musi oddychać powietrzem przesyconym ich wyziewami. Owszem, gdy wieje silny wiatr lub deszcz pada, można w ten sposób dziecko osłonić, ale w normalne pogodne, choćby i nie słoneczne dnie, budka powinna być stale zwinięta, a zagródka może śmiało zostać w domu. Nie należy też zbyt grubo przykrywać malca na spacerze. Spoci się i zgrzeje pod pierzynami, potem przy wynoszeniu z wózka do domu może się bardzo łatwo przeziębić.

W domu trzeba dawać dziecku jak największą swobodę ruchów. A więc, starać się o dość ciepłą, nie za ciepłą, atmosferę mieszkania, rozwijać jak najczęściej powijaki, lub pościel, w której dziecko leży, i pozwalać mu swobodnie machać rączkami i nóżkami. Trzeba je przy tym odwracać na boczki lub kłaść na brzuszku na pewien czas. Jest to doskonała gimnastyka dla niemowlęcia, która znakomicie przyczyni się do prawidłowego rozwoju jego mięśni. Prócz tego, dostęp powietrza i nie przegrzewanie dziecka, ułatwia niesłychanie pielęgnację jego skóry, a jak wiemy skóra dziecka gra o wiele donioślejszą rolę w prawidłowych funkcjach ustroju, niż u człowieka dorosłego.

Gdy dziecko porzuca powijaki, ubieramy je w sukieneczki.

Tu zaczyna się pole popisu dla matek. Mogą wysilić całą swoją pomysłowość dla ozdobienia sukienki maleństwa.

Ale trzeba mieć przede wszystkim na uwadze względy praktyczne. Materiały, które można w praniu wygotować, jasne, na których najmniejsza plamka nie ujdzie uwadze — będą miały pierwszeństwo. Lepiej szyć sukienki ze starej flanelowej czy barchanowej bielizny, niż kupować nową wełnę, której nie da się często i dokładnie wyprać.

Bielizna małego dziecka w okresie raczkowania i początków chodzenia, składać się powinna z koszulki, staniczka i przypinanych do niego na parę guzików majteczek, luźnych i dość obszernych, żeby nie krępowały ruchów dziecka. Przestrzec też należy przed używaniem stałym majteczek z ceratki, ściąganych na gumkę w pasie i nad kolankami. Do wewnątrz kładzie się wprawdzie pieluszkę, ale mimo to są one bardzo niehigieniczne i sprzyjają ciężkim nieraz odparzeniom skóry. To już trudno. Musimy być przygotowani na bardzo częste zmienianie majteczek, dokąd nie przyuczymy dziecka do wzywania pomocy w razie potrzeby, do czego należy się zabierać bardzo wcześnie.

Majteczki i staniczek w zimie mogą być z flaneli, jednak w średnio ciepłym mieszkaniu powinna taka bielizna wystarczyć i doskonale można się obejść bez niehigienicznej, kosztownej i trudnej do prania, bielizny wełnianej.

Musimy tylko pamiętać o jednym — mianowicie o idealnej czystości bielizny dziecka. Nie jest to zbytkiem, tylko koniecznością i warunkiem jego zdrowia. Niech to ubranie będzie najskromniejsze — byle było czyste. To będzie jego największą ozdobą i prawdziwą elegancją.

Na nóżki kładziemy malcowi pantofelki lub buciki, szyte własnoręcznie z kawałków grubej flaneli, robione z włóczki lub, nieco starszemu — fabryczne buciczki, byle z miękkiej skórki i na zupełnie miękkiej i równej podeszwie. Wskazane są białe skarpetki, zmieniane często.

Główne zasady jakimi należy się kierować w ubieraniu małego dziecka, można by ująć w kilka zdań:

1. Nie przegrzewać dziecka.
2. Nie krępować jego ruchów.
3. Używać na bieliznę i ubranie materiałów jasnych, nadających się do częstego prania i gotowania.
4. Dbać o idealną czystość bielizny i ubrania, a zwłaszcza bielizny.

POSTĘPY MEDYCYNY



Badanie trędowatego.

CZŁOWIEK współczesny żyje dłużej, pracuje dłużej i cieszy się dłużej młodością, aniżeli człowiek epok minionych. Mimo nerwowego tempa życiowego, mimo przebytych trudów wojennych i powojennych przesunął ród ludzki granicę życia i śmierci. Nauka stwierdza bowiem wzrost zdrowotności i długowieczności a zmniejszenie się śmiertelności obecnego społeczeństwa ludzkiego. Na 1.000 mieszkańców Niemiec zmarło w wieku XVII 68, w pierwszej połowie XIX wieku 26, a np. za czasów Karola Wielkiego a zatem około r. 1300 umierali przeciętnie ludzie w 31 roku życia, w r. 1870 w 40-tym roku życia, a obecnie nawet w 60 roku życia. American Medical Association wykazuje w Stanach Zjednoczonych, że w 1900 r. od 20—30 na 1.000, a w 1928 r. tylko 12 na 1.000.

Zapatrzeni w efektowne wyniki nauk technicznych mimo woli zapominamy o tych nielicznych cudach nauk lekarskich ostatniego stulecia. Cuda te uwypuklą się nam, gdy zestawimy obecne stosunki zdrowotne z tymi stosunkami, które niegdyś wśród nas panowały.

Cofnijmy się tedy o kilka wieków wstecz i czytajmy co też Jan Długosz o epidemiach w Polsce pisze:

„Zaraza gorączkowa, czy to od Boga za liczne grzechy i przestępstwa na ludzi zesłana, czy gwiazd niebieskich biegiem, lub jaką przyczyną tajemnie spowodowana w r. 1348, wszystkie niemal na zachodzie królestwa nawiedziwszy, rozgościła się nareszcie w Polsce, Węgrzech, Czechach, tudzież w podległych im sąsiednich ziemiach i wszystkie miasta i miasteczka i wsie Królestwa Polskiego takiej nabawiła klęski, że trwając ciągle przez 6 miesięcy większą część ludności wszelakiego stanu, obojej płci wytępia. W samym mieście Krakowie 20 tysięcy ludzi na tę zarazę zmarło. Kogo nie dotknęła zaraza, ten ze strachu szukał schronienia w ustroniach, opuszczając wsie i miasta, tak również postąpili profesorowie i uczniowie Akademii Krakowskiej, rozpierzchli się na wszystkie strony".

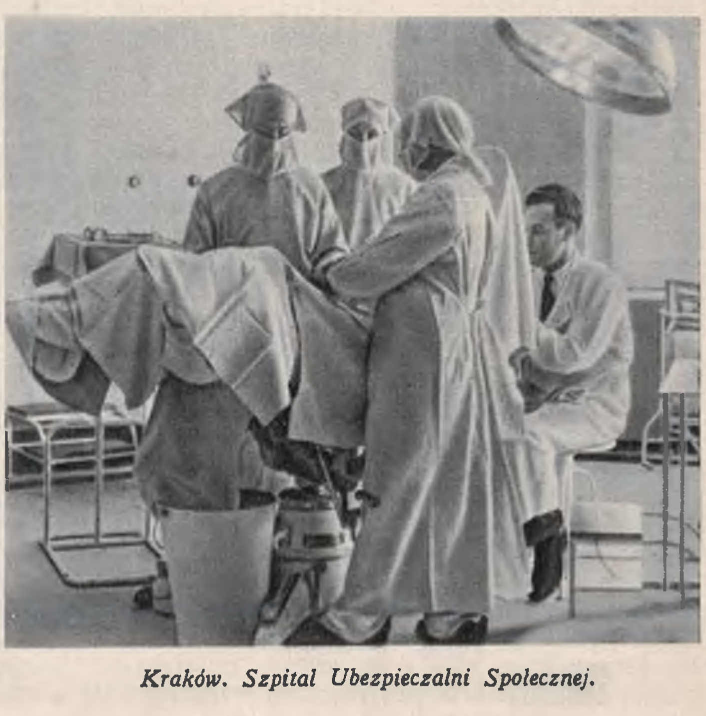
Ale nie szukajmy tak daleko, boć jeszcze przed dwoma wiekami w r. 1710 panowała w Warszawie zaraza o której w konfraterni św. Benona zanotował ówczesny kronikarz w sposób następujący:

„Przez dwa lata do r. 1710 grasujące powietrze do 30.000 mieszkańców sprzątnęło, a przy powtórzeniu się tej straszliwej choroby w r. 1711 znowu chociaż słabiej śmiertelność szerzyła się. Okropny był natenczas stan Warszawy, wszyscy prawie ubożsi mieszkańcy wynieśli się w lasy i zarośla otaczające Wolę. Kościoły, pałace i domy opustoszały, a bujna trawa na najludniejszych ulicach porosła. Plaga ta do miesiąca lutego 1712 r. trwała w Warszawie, zaś na długi czas po niej ślady pozostały".

Szereg schorzeń niegdyś — jak pisze Sokołowski — groźnych, czyniących wśród ludzkości straszne spustoszenie należą dziś do wielkich rzadkości. Dla przykładu bierzmy ospę. Niejeden lekarz obecnego pokolenia nie widział chorych na ospę, a jednak była to kiedyś choroba bardzo rozpowszechniona, boć w Londynie samym zmarło w czasie od 1761—1770 roku na ospę 24.200 osób. A umierał na ospę nie lud pospolity, żyjący w nędzy, ale królowie i cesarze, jak Wilhelm II Orański, cesarz Józef I., król francuzów Ludwik XV.

Jeden z twórców medycyny wojskowej twierdził, że wojna jest najlepszą pożywką dla bakterii chorobotwórczych i największym vivisektorium i stąd też uważać można wojnę za probierz postępu nauk lekarskich. W sprawie tej prof. Hiss, wykazuje, że podczas gdy w wojnach dawniejszych liczba zmarłych z powodu chorób nabytych na wojnie przewyższała ilość poległych, to w wojnie światowej minionej stosunek ten uległ zmianie, więcej było poległych aniżeli zmarłych z powodu epidemii, dzięki postępom wiedzy lekarskiej.

Porównując zdrowotność Europy przed wiekami a obecnie stwierdzić musimy, ten olbrzymi nieoceniony postęp nauk lekarskich. Spadek śmiertelności ogólnej i przesunięcie granicy życia i śmierci jest dziś zarówno wśród lekarzy, jako też i nielekarzy zjawiskiem ogólnie znanym. Przyczyna tego zjawiska tkwi niewątpliwie w niezwykłej rozbudowie i postępie nauk przyrodniczych i wiedzy lekarskiej, dokonanych w ciągu całego dziewiętnastego wieku, głównie dzięki epokowym odkryciom ludzi tej miary co Jenner, Pasteur, Semmelweiss, Koch i całej falangi innych mocarzy myśli lekarskiej.



Kraków. Szpital Ubezpieczalni Społecznej.

ZMIANY W USTROJU NASZYM POD WPŁYWEM SZKODLIWOŚCI ŚRODOWISKA PRACY



Praca w hucie szklanej.

NIEODPOWIEDNIA atmosfera środowiska pracy może bardzo utrudniać pracę zawodową. Ma tu znaczenie wysoka lub też nadmiernie niska ciepłota powietrza otaczającego, a także ruch powietrza czyli wiatr. W powietrzu chłodnym i nadmiernie wilgotnym człowiek traci dużo ciepła, skutkiem czego powstają tak zwane „zaziębienia", zwłaszcza jeśli jest znaczny przewiew. W lokalu o wysokiej ciepłocie i wielkiej wilgotności powietrza ustrój nie może oddawać na zewnątrz wytworzonego ciepła, dzięki czemu może nastąpić udar cieplny jak to czasami ma miejsce w kotłowniach. Ciepłota, wilgotność i ruch powietrza muszą być ściśle dopasowane do rodzaju pracy, co się osiąga w drodze urządzenia odpowiedniej wentylacji. Praca siedząca wymaga wyższej ciepłoty powietrza lokalowego niż praca, przy której się jest w ruchu.

Podczas pracy zawodowej bardzo często podlegają nadmiernemu podrażnieniu niektóre narządy zmysłów, najczęściej wzrok i słuch. Higiena wzroku polega przede wszystkim na dostatecznym oświetleniu miejsca pracy. Nadmierny blask, często spotykany w hutach szklanych, zakładach giserskich, w pracowniach jubilerów, w pomieszczeniach pieców fabrycznych, jest bardzo szkodliwym dla oczu. Dla ochrony oczu od nadmiernego blasku posługujemy się okularami o ciemnych szkłach.

Słuch upośledza się wskutek przebywania wśród ciągłego szumu, łoskotu, świstu. Robotnicy, spędzający całe dnie wśród szumu i stuku młotów głuchną już po kilku latach pracy. Toteż należy po pewnym okresie pracy wśród hałasu i stuku przejść na pewien czas na oddział „cichy" w celu wypoczynku narządu słuchu, a wówczas zmiany w uchu nie będą tak szybko postępować. Stałe szmery w warsztatach pracy, jakkolwiek mało upośledzają słuch, jednak mogą ujemnie wpływać na system nerwowy. Obecnie technika dąży do tego, żeby budować maszyny, pracujące jak najciszej. Badanie zaś hałasu należy uważać za konieczne przy badaniu sanitarnych warunków pracy.

Górny odcinek dróg oddechowych czyli nos, jama ustna i gardziel, a także płuca często ulegają podrażnieniu kurzem przemysłowym (mącznym, metalowym, węglowym, bawełnianym itp.), parą i gazami, wśród których mogą być i gazy trujące. Kurz wdychany do płuc z powietrzem, osiada w płucach i powoduje powstawanie zakurzenia płuc, czyli tak zwanej „pylicy płuc". Pylica płucna nie jest jeszcze chorobą, ale zmniejsza ona odporność tkanki płucnej na różne choroby płuc, a zwłaszcza na gruźlicę. Toteż w zawodach, w których pracownicy mają do czynienia z kurzem, śmiertelność na gruźlicę płuc jest bardzo wysoka. Zapobiega się zakurzeniu powietrza warsztatów przemysłowych przez urządzenie racjonalnej wentylacji, która powinna usuwać kurz w miejscu jego powstawania w ten sposób, żeby się zupełnie nie dostawał do powietrza, którym oddycha pracujący.

Niemniej wielkie znaczenie dla ustroju mają szkodliwości, działające na serce i naczynia krwionośne. A są to: nadmierna praca fizyczna, nadmierne wzruszenia, na przykład kiedy praca jest związana bezpośrednio z niebezpieczeństwem dla życia jako to: praca z dynamitem w kopalniach, praca akrobatów w cyrkach. Praca pod wysokim ciśnieniem również ujemnie wpływa na układ krążenia. Praca ta jest niebezpieczna dla życia i nie powinna trwać ponad 2 godziny na dobę

Dr Janina Bortkiewicz-Rodziewiczowa.



Robotnik w ubraniu azbestowym w odlewni stali.

KILKA SŁÓW o HIGIENIE PRACY



POJĘCIE to wyłoniło się z czasem, można powiedzieć dopiero w miarę wzrostu techniki ogólnej, która opanowując przemysł stworzyła równocześnie i nowe warunki pracy, a więc tym samym nieznane dotąd warunki szkodliwości.

W ten sposób powstała nowa nauka czyli higiena zawodowa.

Już sama świadomość szkodliwości, które wpływają bezpośrednio na stan zdrowia, wywołując pewne ściśle określone choroby, już to samo stanowi dość znaczny postęp w ogólnej higienie świata pracy, zwłaszcza jeśli się zważy, że rzeczy te były dawniej prawie nieznane i nikogo nie interesowały.

Z jednej strony względy humanitarne, potęgującego się oświecenia mas społecznych, z drugiej względy ekonomii sił i oszczędności materiału wytwórczego doprowadziły łącznie do rozwoju tej stosowanej gałęzi nauki.

Rola ochrony pracy podzieloną jest pomiędzy naukowców oraz społecznych organizatorów pracy i lecznictwa (Lekarze, t. zw. inspektorowie pracy, Ubezpieczalnie itp.).

Rzućmy okiem na najważniejsze działy szkodliwości związanych z rodzajem czyli charakterem samej pracy, albowiem tylko krótkie ujęcie możliwe jest w niniejszym opisie.

Należą tu w głównych zarysach ujmując, wszelakie urazy mechaniczne, szkodliwości związane z pracą, z otaczającym powietrzem, trucizny chemiczne oraz zakażenia powstałe podczas pracy.

Dla ilustracji podamy parę przykładów rodzai uszkodzeń, wyjaśniających te pojęcia. Wiemy, iż np. pisarze, telegrafiści, skrzypkowie cierpią niekiedy na t. zw. kurcz palców, dźwigający ciężary dostają łatwo przepuklinę, grający na dętych instrumentach, hutnicy popadają często w chorobę rozedmy płuc.

Zawody związane z ciągłym staniem na nogach usposabiają dla tworzenia się żylaków i wrzodów przedudzi, płaskich stóp, u młodocianych nawet do skrzywienia nóg, dalej należą tu zniekształcenia kości, np. skrzywienia kręgosłupa ujemnie u szewców, uczniów szkolnych itp. Silne dźwięki wpływają na aparat słuchowy, poza tym na system nerwowy, zbyt silne oraz zbyt słabe oświetlenie znane jest również dobrze jako czynnik uszkadzający oczy np. w hutach szklanych, giserniach, u spawaczy, palaczy itp.

Powietrze otaczające w warsztatach przemysłowych nie powinno zawierać zanieczyszczeń pyłem i gazami, natomiast winno posiadać odpowiednią wilgotność, temperaturę oraz ciśnienie. Praca górników, nurków, jest tego dostatecznym przykładem! Kurz zawarty w warsztatach zawierać może cząstki rozmaitych minerałów, metali, przedmioty pochodzenia zwierzęcego (sierść, włos) oraz roślinnego (bawełna, drzewo, trawa, leki). Rozróżnia się kurz metaliczny (u szlifierzy, rytowników, sztycharzy, zecerów, ślusarzy, jubilerów), kurz mineralny (kamieniarze, ceglarze, hutnicy, węglarze itp.), kurz roślinny (młynarze, piekarze, tkacze, stolarze, cieśle, kominiarze), kurz zwierzęcy (kapelusznicy, krawcy, szczotkarze), kurz mieszany (szlifierze, metalowcy, zamiatacze ulic). Do najważniejszych gatunków t. zw. kurzu już trującego należy pył ołowiany (zatrucie ołowiem). Z kurzem przenoszą się do naszego organizmu łatwo żywe zarazki, powietrze natomiast czyste, bez kurzu nie zawiera normalnie drobnoustrojów chorobotwórczych.

Z trucizn chemicznych należy tu cały szereg trucizn wytwarzających się przede wszystkim ubocznie jako t. zw. odpadki przy fabrykacji innych produktów, oraz trucizny wytwarzane celowo jako środki np. broni chemicznej.

Do t. zw. trucizn żrących należą w pierwszym rzędzie kwasy, np. siarkowy, azotany, wapno niegaszone, chrom, arsen, do trucizn wywołujących zatrucie ogólne ołów, rtęć, fosfor, benzol, benzyna, chloroform, cjanowodór, anilina, tlenek węgla itp. Ważną jest znajomość dróg, którymi trucizna przedostaje się do naszego organizmu, gdyż tylko w ten sposób możemy zwalczać skutecznie jej działanie. Z najpopularniejszych wszelako rodzai zatruć są zatrucia ołowiem (u wytwarzających ołów z rud, rury, śrut, czcionki drukarskie, farby ołowiowe, szkło, u drukarzy, malarzy), zatrucia rtęcią zajęci przy destylacji rtęci, w hutach, przy wytwarzaniu zwierciadeł, żarówek, barometrów, w złotnictwie itd., zatrucia arsenem i fosforem.

Zakażenia t. zw. zawodowe są najrzadsze stosunkowo i dlatego wspominamy o nich na końcu. Najważniejsze tu zakażenia wąglikiem i nosacizną, które udzielają się ludziom pośrednio przy styczności z bydłem.

Ominęliśmy tu naturalnie cały szereg szkodliwości z przemysłu rolniczego, górniczego, tkackiego, t. zw. ciężkiego czyli metalurgicznego, budowy maszyn itp.

Z tych kilku uwag widać, jak ważną jest przede wszystkim profilaktyka czyli zapobieganie chorobom, gdzie zatem obliczyć można z góry zapadalność na określone choroby. Z profilaktyką łączy się jednocześnie sprawa doboru odpowiednich ludzi do odpowiedniej pracy. Następnie ważne są urządzenia ochronne i ulepszenia techniczne.

Uwzględniając wszystkie znane nam dziś środki zapobiegające częściowo, względnie usuwające całkowicie materiał szkodliwy w pracy, możemy zmniejszyć znacznie ilość t. zw. chorób zawodowych, nieszczęśliwych wypadków i tym samym przedłużyć przeciętne życie człowieka, polepszając warunki bytowania zarówno poszczególnych osobników, jak i całego społeczeństwa.

Dr Jan Rudawski

O PRZEZIĘBIENIU SIĘ

Z CHWILĄ nastania chłodnych i zimnych pór roku zgłaszają się do lekarzy całe masy ludzi kaszlących, zakatarzonych, którzy jako przyczynę swej choroby podają — przeziębienie się.

Zjawisko zbyt dobrze znane i wśród lekarzy i wśród szerokiego ogółu, który zwykł uważać przeziębienie się czyli zaziębienie się za jedną z najpospolitszych przyczyn chorób, zwłaszcza chorób dróg oddechowych, mięśni i stawów.

Pojęcie to w ciągu czasu zostało osłabione nieco i znaczenie przeziębienia w powstawaniu różnych chorób zmalało na skutek przeprowadzonych doświadczeń przez różnych uczonych świata, jak również z powodu epokowych odkryć bakteriologicznych, które wykazały, że przyczyną niejednej choroby, przeziębieniu przypisywanej, jest zarazek czyli bakteria.

Jest rzeczą pewną, że wiele chorób zaliczanych dawniej do chorób z przeziębienia się, zwłaszcza zakaźnych może powstać bez jakiegokolwiek szkodliwego działania zmiany temperatury. Z drugiej zaś strony, z obserwacji dokonanych na żołnierzach niemieckich w czasie ostatniej wojny, wynika, że choroby takie powstają u ludzi narażonych na przeziębienie się, cztery razy częściej jak u innych.

W czasie ostatniej wojny światowej, z nastaniem chłodnych i słotnych pór roku wybuchały formalnie epidemie w rowach strzeleckich — zapalenia nerek — które nazwano nawet „wojennym zapaleniem nerek". Doszukując się przyczyny masowego zachorowania żołnierzy stwierdzono, że przeziębienie gra tu dużą rolę.

Z życia codziennego, znane tu są fakty te każdemu, że z chwilą nastania chłodnych, słotnych dni jesieni wzmaga się ilość zachorowań na choroby takie jak — grypa, katar nosa itp.

W dzisiejszym stanie wiedzy lekarskiej uważa się że przeziębienie się czyli zaziębienie się może wywołać samoistną chorobę lub może usposobić organizm ludzki do choroby. Przeziębienie więc z jednej strony jest bezpośrednią przyczyną, zachorowania, a z drugiej strony przyczyną osłabienia całego organizmu, powodującą łatwość zakażenia bakteriami. Bakterie te mogą dostawać się do organizmu z zewnątrz lub też żyjące w organizmie bakterie dotychczas nieszkodliwe mogą się zmienić na szkodliwe.

W każdym zdrowym i normalnym organizmie, żyją bowiem bakterie, usadowione w jamie ustnej, gardle, drogach oddechowych i przewodzie pokarmowym, które nie wyrządzają żadnej krzywdy ustrojowi, a dopiero pod wpływem pewnych czynników, a w naszym wypadku przeziębienia się, bakterie te, jak gdyby podrażnione stają się złośliwymi i wywołują różne choroby.

Według powyższego zapatrywania, przeziębienie się wywołuje choroby takie jak, ból głowy, nerwobóle, porażenie nerwu twarzowego, bóle mięśni i wreszcie niektórzy uważają przeziębienie się za przyczynę, ostrego zapalenia nerek i reumatyzmu mięśniowego.

Z drugiej zaś strony przeziębienie się usposabia organizm do zakażenia się bakteriami, które wywołują: zapalenie płuc, grypę — influenzę, katar nosa, zapalenie gardła, katar krtani i katar oskrzeli.

Poza tym stwierdzoną jest rzeczą, że przeziębienie się pogarsza stan chorych, cierpiących na artretyzm i ischias wywołując niekiedy w tych chorobach napady o wielkim nasileniu.

Przeziębienie się, pogarsza stan chorych na gruźlicę i usposabia ono często do powstania zapalenia opłucnej.

W następstwie częstego przeziębiania się i przechodzenia czy to kataru nosa, oskrzeli, czy zapalenia płuc, opłucnej, gardła i krtani mogą powstawać stałe i trudno leczące się choroby jak i rozedma płuc. Przepukliny, wskutek stałego kaszlu, zrosty błon śluzowych i zrosty opłucnej, schorzenia mięśnia sercowego. Bardzo łatwo można ulec zakażeniom chorób zakaźnych a szczególnie nabawić się gruźlicy.

Przeziębienia się można zawsze bardzo łatwo uniknąć, przez odpowiednie i rozumne przystosowanie się do zmian temperatury. Przede wszystkim należy unikać nagłego ochłodzenia się, co może nastąpić gdy człowiek zgrzany, spocony pozostaje na zimnie przez dłuższy czas lub wprowadza np. w lecie do organizmu duże ilości płynów o niskiej temperaturze np. wody, lodów itp.

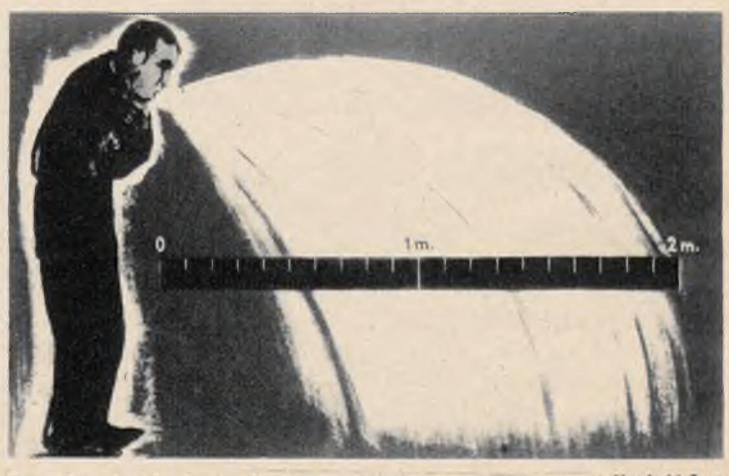
Bardzo ważną przyczyną przeziębienia się jest przemoczenie nóg. A wreszcie brak odpowiednio ciepłego ubioru.

W przeziębieniu się odgrywają bardzo dużą rolę własności indywidualnego usposobienia, co z jednej strony nazywamy skłonnością a z drugiej zahartowaniem.

Bardzo łatwo przeziębiają się dzieci i starcy, ludzie ane-

KSZTAŁT FIGURY ROZPYLENIA KROPELI PODCZAS ŚREDNIO SILNEGO KASZLU
PRZEKRÓJ PODŁUŻNY





Przy kaszlu i kichaniu krople wydzielin wyrzucone są na odległość 2 m



Tak mała jest jedna kropla wydzieliny w porównaniu z włosem

W jednej kropli wydzieliny znajduje się miejsce dla 5—10.000 bakteryj

miczni — niedokrewni, źle odżywieni, ludzie znużeni i psychicznie wzburzeni. Ludzie zahartowani, którzy własności odporne zdobyli drogą powolnego, odpowiedniego i rozumnego ćwiczenia, przeziębiają się bardzo rzadko i wyjątkowo.

Powszechnie ogół uważa wódkę i napoje alkoholowe za „rozgrzewające" a tym samym, zapobiegające przeziębieniu się.

Z tą „wódką rozgrzewającą" nie jest sprawa tak prosta, jakby na pozór wyglądało.

Wiadomo bowiem, że ludzie pijani bardzo często w zimie w czasie podróży zamarzają a alkohol spożyty celem rozgrzania się nie tylko, że nie rozgrzeje organizmu lecz właśnie przyspiesza zamarznięcie.

Używanie jednak alkoholu przez ludzi, którzy następnie są narażeni na długie przebywanie w zimnie jest właśnie przyczyną bardzo częstego zaziębiania się.

Dr Włodzimierz Helcel

PORADNIA LEKARSKA

Przy wzmożonym ciśnieniu krwi — dieta bezsolna.

Nauczycielowi w Andrychowie: Oczywiście nadmiar soli kuchennej nie jest wskazany przy wysokim ciśnieniu krwi. Liczne badania wykazały, że u wielu osób uzyskano obniżenie ciśnienia przez zastosowanie diety bezsolnej. Szkodliwych objawów ubocznych, wynikających z tego powodu nie zanotowano.

Choroby układu krążenia.

Pani Ludwice B. z Lublina: Przy chorobach układu krążenia i osłabienia serca niektórzy lekarze, zwłaszcza w Niemczech polecają następujące postępowanie: co dzień rano nacierać całe ciało suchą szczotką, aby wywołać poczucie ciepła, po czym na 10 minut położyć zimny kompres na serce. Po obiedzie ćwiczenia oddechowe z równoczesnym masażem, następnie znowu 10-minutowy okład na serce. Wieczorem silne nacierania papką gorczyczną aż do zaczerwienienia skóry, potem zimny okład na serce przez 10 minut. W ciągu całej kuracji ostra dieta, w skład której wchodzą głównie owoce i maślanka. 3/4 litra maślanki należy podzielić na 5 posiłków, do każdego dodać kawałek soczystego owocu wielkości jabłka. Jeśli nastąpi poprawa można stosować półkąpiele zamiast masażów i nacierania szczotką, można też rozszerzyć dietę, która jednak powinna ograniczać się zawsze do mleka, owoców i surowych jarzyn. Nieco ruchu i spacerów, dużo świeżego powietrza działa bardzo dobrze. Oczywiście kurację taką można stosować pod stałym nadzorem lekarza.

Choroba Basedowa.

Pani G. L. z Tarnobrzega: Choroba Basedowa występuje na tle wzmożonej czynności tarczycy. Objawia się gwałtownym chudnięciem, nerwowym podrażnieniem, bladą cerą i wytrzeszczeniem oczu. Należy zwrócić się bezwzględnie do lekarza i w sposób higieniczny unormować tryb życia. Radzimy pani dietę jarską, mało słoną, która posiada pewne znaczenie wyrównawcze i odciąża serce. Spokój jest bardzo wskazany, toteż najlepiej chorego izolować i przenieść w nowe, pogodne otoczenie. Oprócz tego możemy polecić codzienne suche nacierania szczotką całego ciała, lekkie zabiegi wodolecznicze, kompresy na szyję. Operacja tylko wtedy jest wskazaną, gdy objawy choroby wystąpiły nagle i z wielkim nasileniem. Obecnie lekarze stosują z dobrym skutkiem zastrzyki krwi zwierzęcej.

Bóle nóg.

Pani F. z Kielc: Cierpi pani na bóle nóg, zwłaszcza podeszwy. Oczywiście przyczyną może tu być płaska stopa. W tym wypadku zastosowanie wkładki do obuwia przynosi znakomitą ulgę. Niemniej radzimy pani poradzić się lekarza, ponieważ bóle mogą być spowodowane jakimiś zmianami kości w stopie, które tylko prześwietlenie wykaże dokładnie.

Ischias.

Panu H. M. z Nowego Targu: Jeżeli istotnie cierpi pan na ischias, proszę położyć się do łóżka, dobrze okryć, zastosować środki napotne, uważać na regularny stolec. Nie ma mowy o wstawaniu przed ustąpieniem bólów. Przy ogólnej skłonności do ischiasu należy stosować hartujące zmywania, dietę ubogą w sól i białko, nie forsować nogi staniem, unikać za wszelką cenę wilgoci. Polecamy kąpiele błotne i siarkowe, lekkie masaże. Silne pocenie się wywołuje na razie pozorne pogorszenie i zaostrzenie bólów — na dalszą metę jednak ma dobroczynne skutki.

KALENDARZ BEZPIECZEŃSTWA PRACY W ROLNICTWIE I LEŚNICTWIE

CENTRALNY Wydział Bezpieczeństwa Pracy w Rolnictwie przy Związku Izb i Organizacyj Rolniczych R. P. wydał w tych dniach „Kalendarz Bezpieczeństwa Pracy" na rok 1938.

To pożyteczne wydawnictwo ma już za sobą pewną tradycję i ustaloną opinię, bowiem w ub. roku, jednym ze środków propagandy w pierwszym etapie rozpoczętej przez Centralny Wydział Bezpieczeństwa Pracy walki z wypadkami było wydanie pierwszego w Polsce kalendarza bezpieczeństwa pracy w rolnictwie, popularyzującego tak doniosły problem, jaki stanowi walka z marnotrawstwem ludzi i gospodarstwa narodowego.

Zapoznając się z nowym „Kalendarzem" trzeba przede wszystkim zwrócić uwagę na jego estetyczną szatę zewnętrzną i podkreślić z uznaniem staranność, z jaką Centralny Wydział Bezpieczeństwa Pracy w Rolnictwie opracował to nowe wydawnictwo.

„Kalendarz" zawiera ciekawy materiał, dotyczący zagadnienia organizacji bezpieczeństwa pracy w rolnictwie, ujęty syntetycznie i jasno.

Bogata treść informuje rolnika w wyczerpujący sposób o wszystkich niemal interesujących go sprawach z dziedziny organizowania bezpiecznej pracy w gospodarstwie rolnym, a umiejętnie dobrane hasła i plastyczne trójkolorowe rysunki ostrzegają przed niebezpieczeństwem grożącym przy pracy. Tak więc znajdujemy w „Kalendarzu" między innymi szereg pożytecznych wskazówek, dotyczących udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, rysunki obrazujące sposoby zabezpieczenia maszyn i narzędzi, treściwe informacje o przepisach ubezpieczeniowych, a nawet — groźne memento: ostrzeżenie o konsekwencjach, jakie mogą wyniknąć z niedbalstwa i niestosowania się do obowiązujących przepisów o ubezpieczeniu od wypadków.

Pożyteczne to wydawnictwo, które powinno być w rękach każdego polskiego rolnika i które niewątpliwie dzięki swej niskiej cenie (egz. 30 gr) znajdzie się wszędzie — można nabywać u instruktorów Izb Rolniczych i Organizacyj Rolniczych, oraz w Okręgowych Wydziałach Bezpieczeństwa Pracy przy Izbach Rolniczych.

HUMOR — TO ZDROWIE

CO parę miesięcy czytamy o najdziwaczniejszych i przeważnie bezużytecznych projektach wynalazków, jakie domorośli geniusze składają w urzędzie patentowym.

Gdyby te wszystkie wysiłki i badania zwrócić we właściwym kierunku, życie byłoby szczęśliwsze i łatwiejsze. Jest przecież tyle praktycznych rzeczy do wynalezienia!

Przytoczmy tu kilka wynalazków a techniczne wykonanie ich pozostawmy osobom powołanym do tego. Ludzkość będzie im na pewno bardzo wdzięczna.

Uwaga! Zaczynamy:

1) Antybudzik — pożyteczny aparacik, który zakładamy przed zaśnięciem na budzik. Rano, gdy budzik zaczyna dzwonić, antybudzik unieszkodliwia go natychmiast, wyłączając automatycznie dzwonek. Dzięki temu właściciel budzika może spać sobie smacznie dalej.

2) Migająca żarówka. Wiadomo powszechnie, że czytanie w łóżku bardzo szkodliwie wpływa na wzrok. Wystarczy nacisnąć odpowiedni guziczek, aby światło żarówki w naszej nocnej lampce zaczęło drżeć i migać, uniemożliwiając zupełnie dalsze czytanie.

3) Bezgłośne płyty patefonowe. Na oko nie różnią się one od zwykłych płyt, tak dobrze znanych każdemu. Stanowią one prawdziwą rozkosz dla osób nerwowych i wrogów muzyki mechanicznej, gdy po umieszczeniu takiej płyty na tarczy patefonu nie wydaje ona najlżejszego nawet dźwięku.

4) Niewidzialny termometr. Słupek rtęci porusza się w nieprzeźroczystej rurce metalowej. Pacjent nie może obserwować wzrostu gorączki, oszczędza sobie w ten sposób silnych, a niemiłych wzruszeń, ma coraz lepsze samopoczucie i szybko wraca do zdrowia. Lekarz może oczywiście dla swych celów włożyć pod drugie ramię pacjenta prawdziwy termometr.

5) Ośmionożna szafa. Szafa ta ma u góry cztery małe nóżki, podobnie jak u dołu.

Gdy wierzch szafy zakurzy się, nie potrzebujemy go wycierać ściereczką, lecz po prostu odwracamy szafę stawiając ją na górnych nóżkach.

N. B. Szafa taka nie nadaje się oczywiście do przechowywania szkła i porcelany.

6) Automatyczny aparat (po prostu). Po naciśnięciu małego, kościanego guzika umieszczonego z lewej strony prostokątnej płytki ebonitowej, z prawej strony tejże płytki wyskakuje identyczny mały, kościany guzik. Po naciśnięciu z kolei tego guzika, wyskakuje guzik z lewej strony itd.

Jest to niezmiernie ciekawa i pouczająca rozrywka dla osób interesujących się zagadnieniami technicznymi.

7) Ostrzegawcza kąpiel nóg. Zwykła na pozór miska do mycia, oraz rzeczywiście zwykły dzbanek z wodą, mydło i ręcznik. Wszystkie te przedmioty stawiamy w pobliżu kasy ogniotrwałej tak, aby ewentualny włamywacz spostrzegł je od razu. Jeżeli po skończonej pracy wpadnie na pomysł umycia nóg, miska zacznie dzwonić alarmując służbę i domowników. Oto parę niewinnych wynalazków, które mogłyby ułatwić niejednemu człowiekowi życie.

NATURALNIE

— Moja żona woli zawsze rano pić herbatę, a ja kawę.

— To niewygodne przygotowywać na śniadanie dwa różne napoje!

— Jak to dwa? Pijemy przecież herbatę.

U FRYZJERA

— Czy ogolić pana dobrodzieja?

— Tak. Czy ma pan jeszcze tę samą brzytwę, którą golił mnie pan przedwczoraj.

— Oczywiście.

— W takim razie proszę mnie najpierw zachloroformować!

SERIA PORODÓW

W klinice ginekologicznej lekarz dyżurny obchodzi rano pacjentki i zatrzymując się przy łóżku każdej, pyta, czy chorej czego nie brakuje i kiedy spodziewa się rozwiązania. Pacjentki nad podziw dobrze się czuły, a co najdziwniejsze każda z nich podawała termin wydania na świat nowego obywatela na 10 czerwca.



Jednakowe odpowiedzi usłyszał od pierwszej, drugiej, piątej i siódmej pacjentki.

Podszedłszy do leżącej w samym kącie chorej, zwraca się do niej:

— A pani kiedy urodzi?

— Ja jestem z innej wycieczki — odpowiada chora.

NIEPOROZUMIENIE

Jeden ze współpracowników amerykańskiej gazety „World“ zwrócił się do Marka Twain'a z prośbą o opowiedzenie jakiegoś zajmującego zdarzenia z osobistego życia.

I Twain powiedział:

— Było nas dwóch braci, Harrie i Mark; byliśmy bliźniętami, tak do siebie podobnymi, że trudno nas było rozróżnić. Nadawszy nam imiona, wsadzili nas kiedyś razem do wanny. Po wyjęciu nie mogli rozróżnić, który Mark, a który Harrie. I teraz nie wiem, który z nas został wielkim pisarzem: mój brat, czy ja?

WARUNKI PRENUMERATY : z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. Cena numeru 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia“ Kraków Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie